



ほけんだより11月

令和6年11月1日
新宿区立愛日小学校
保健室

11月に入ると、今後風がより冷たくなってきます。この季節は空気も乾燥してきて、気を付けているつもりでも熱が出たり、のどが痛くなったり、お腹が痛くなったりと体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など感染症が広がりやすくなります。毎日規則正しい生活を送り、体力や免疫力を高めて、かぜを吹き飛ばしましょう。

11月の保健目標 寒さに負けない身体をつくろう

寒—い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

冷えの改善ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。



～保護者の方へ～

愛日小では、マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症・手足口病での欠席が多かったです。また、流行は見られませんでした。インフルエンザによる欠席が数名みられました。

東京都感染症情報センター週報告分をみても、マイコプラズマ感染症・手足口病のほうがインフルエンザよりも発生数が多いとなっています。（対象期間：10月中旬頃）

今後も本格的に気温が下がりインフルエンザが流行する時期となります。基本的な生活習慣を過ごすと共に、朝の健康観察をよろしくお願いします。朝少しでも体調が悪いなどありました休養をお勧めします。

※学校感染症治癒証明書（登校許可書）について※

集団感染の恐れがある感染症は、欠席にはならず、「出席停止」扱いになります。その際には、学校感染症治癒証明書を持たせて登校してください。証明書のご提出がない場合、再度病院に記入いただいたからの登校になります。（証明書は、学校・医療機関・学校 HP からダウンロードできます）

新宿区教育委員会 HP「学校感染症治癒証明書（登校許可書）について」の「新宿区学校医・医療機関一覧」に掲載のある医療機関で学校感染症治癒証明書を作成した場合、公費負担となりますので、保護者負担はありませんが、新宿区学校医以外の医療機関で作成した場合は、費用がかかる場合がありますので、ご了承ください。

また文部科学省より、医療のひっ迫を回避するため新型コロナウイルスのほか、季節性インフルエンザ感染後登校するに当たり医療機関が発行する検査結果や治療の証明を求めないと令和4年11月に通知があり、今後治癒証明書が不要となります。今後の対応について変更があった場合、ほけんだよりや学校だより、ホームページでお知らせします。

